

RESEÑAS DE LIBROS:

Cerebro de Pan. La devastadora verdad sobre los efectos del trigo.

Buenos Aires, Editorial Grijalbo, Primera Edición 2014.

ISBN: 9789502807348

Págs. 384

Autor: David Perlmutter

Macarena Vidiella Armijo

Tecnólogo en Alimentos. USACH.

Santiago, Chile.

Correo electrónico: macarena.vidiellaa@hotmail.cl

“La devastadora verdad sobre los efectos del trigo, el azúcar y los carbohidratos en el cerebro”

David Perlmutter, MD neurólogo y miembro del Colegio Americano de Nutrición, recibió su título de médico de la Universidad de Miami, Escuela de Medicina. Su enfoque en el tratamiento de los trastornos neurológicos se funda en los principios de la medicina preventiva y la nutrición. Además de médico y escritor, Perlmutter da conferencias en diversas universidades como Harvard. Es un colaborador en las publicaciones de Huffington Post, The Daily Beast y Mind Body Green. También ha publicado artículos en el Journal of Neurosurgery, entre otros. Ha recibido premios por su enfoque en el tratamiento de enfermedades neurológicas como el Linus Pauling Award, el premio Nacional al Nutricionista del año de la Asociación de Nutricionistas Norteamericana. Perlmutter es autor de libros de salud y conocido por abogar por un enfoque funcional e integral hacia el tratamiento de trastornos cerebrales.

Con su título original *“Grain Brain. The Surprising Truth about Wheat, Carbs and Sugar – Your Brain’s Silent Killers”* fue publicado en 2013, traducido al español como “Cerebro de Pan. La devastadora verdad sobre los efectos del trigo “. -1ª ed.- Buenos Aires:Grijalbo, en Junio 2014. Traducido por: Adriadna Molinari Toro.

En este libro, el propio autor define el objetivo de este con las siguientes palabras “Mi objetivo, al escribir *Cerebro de pan*, es proporcionar a la gente información sólida, basada en evidencias evolutivas, científicas y fisiológicas modernas. Este libro se sale del dogma aceptado por la gente común, pero también se escapa de los intereses corporativos establecidos. Así mismo, propone una nueva forma de entender la causa originaria de la enfermedad cerebral (Alzheimer) y ofrece una promesa esperanzadora: el deterioro cerebral puede ser prevenido en gran medida por las elecciones que hacemos a diario”.

El libro está organizado en tres partes; comienza por un cuestionamiento exhaustivo para mostrar cómo los hábitos cotidianos pueden afectar la función y la salud del cerebro, esta primera parte el autor da a conocer los “amigos y enemigos” de este, cambia la guía ampliamente aceptada de que en la base de la pirámide alimenticia deben estar los carbohidratos. Propone cómo las elecciones alimenticias pueden controlar la inflamación provocada por el consumo de diversos productos, como el azúcar o el gluten. Un ejemplo que se cita en el libro es el descubrimiento en que el gluten, aunado a una dieta alta en carbohidratos, es el estimulante más prominente de las reacciones inflamatorias que llegan al cerebro. El autor define inflamación como “un indicador de que el cuerpo está intentando defenderse de algo que considera una potencial amenaza”. Expone que las decisiones que toman las personas diariamente en cuanto a su alimentación están directamente relacionadas al cambiar la forma en que se expresan nuestros genes, además incluye una exploración de las investigaciones más recientes sobre cómo podemos cambiar la expresión de nuestro código genético.

En la segunda sección del libro, el autor examina tres hábitos claves: la alimentación, el ejercicio y el sueño. Los papeles significativos que desempeña cada uno de ellos tanto en la prosperidad o el deterioro cerebral, todo esto asentado por fundamentos científicos.

En el primer hábito de la alimentación; propone priorizar el ayuno, llevar una dieta alta en grasas junto con el consumo de suplementos esenciales. Justifica el ayuno como un mecanismo fundamental del cuerpo humano, donde es posible romper las grasas en moléculas especializadas llamadas cetonas, las cuales son combustible superior para el

cerebro. Esta afirmación está fundamentada por un estudio científico realizado por el profesor George F. Cahill de la escuela de Medicina de la Universidad de Harvard. Basado en lo anterior seguir una dieta cetogénica de la cual se obtiene entre un 80 y 90% de las calorías de la grasa, y el resto de los carbohidratos y las proteínas, asegura que aunque sea algo extremo, es una fuente de cetonas las cuales son el “combustible” cerebral más efectivo. Para finalizar con el primer hábito el autor recomienda el consumo de 7 suplementos alimenticios esenciales que estimularan la actividad cerebral.

En el libro se mencionan algunos estudios que han demostrado que el ejercicio aeróbico no sólo activa los genes vinculados con la longevidad, sino también se enfoca en el gen que codifica la producción de la “hormona del crecimiento”, BDNF, del cerebro.

El tercer hábito es el sueño, el cual el autor lo considera una herramienta fundamental para prevenir el deterioro cerebral. Apoyado en exámenes tanto de laboratorios como clínicos, expone que casi cualquier sistema del cuerpo se ve afectado por la calidad y la cantidad de sueño que recibe el cuerpo, sobre todo el cerebro.

Para finalizar en la tercera parte propone un programa de cuatro semanas donde se incluyen planes de comida, recetas y metas semanales.

Pues bien, a grandes rasgos, lo que Perlmutter plantea en su libro es que la ingesta de carbohidratos, tanto refinados como no refinados, está directamente asociada con la diabetes, Alzheimer, enfermedades cardiovasculares y, en general, con algunos tipos de enfermedades neurológicas. De ese modo, el autor defiende que este tipo de enfermedades son reversibles a través de la nutrición.

Es destacable en este libro que el autor no crea en la teoría de los carbohidratos malos (refinados) y buenos (integrales), el autor es valiente en afirmar que cereales de moda como la Quinoa o el Amaranto, pese a aportar una buena cantidad de proteínas, no son recomendables por su enorme aporte de carbohidratos con un razonablemente alto Índice glucémico (IG), este término corresponde a una clasificación nutricional que corresponde a la capacidad que tiene un alimento de aumentar el nivel de azúcar en la sangre, especialmente los que contienen carbohidratos refinados. Además, no duda en

incluir las frutas dentro del grupo de alimentos que debemos vigilar severamente en nuestra dieta.

A pesar de que el libro incluye una gran cantidad de referencias a investigaciones científicas y citas de estudios para reforzar sus teorías, la forma de contar todo es bastante particular. Sus afirmaciones son contundentes, sin utilizar condicionales ni mostrar apertura a otras posibilidades diferentes a sus planteamientos.

Prácticamente la totalidad de los estudios que enlaza son observacionales, lo cual a la hora de deducir causalidad le quita validez, ya que se necesitan respaldos científicos para dar sustento a sus afirmaciones. Por otro lado, el autor practica una selección interesada de los estudios que respaldan sus teorías, lo cual es sistemático durante todo el libro. Cita los trabajos observacionales elegidos como pruebas irrefutables, seleccionando los que llegan a los resultados que concuerdan con sus teorías, sin mencionar detalladamente los estudios científicos. Y cuando se refiere a ensayos de intervención - algo que ocurre pocas veces - éstos tienen vacíos como: Problemas de objetividad, interpretación de resultados, falta de representatividad por ejemplo ensayos realizados con animales.

Los temas abordados son atractivos para un público no especializado, como la aplicabilidad de lo aprendido respecto a cuales son los alimentos recomendados para regenerar nuestro cerebro y producir nuevas células cerebrales, el debate sobre algunas hipótesis podría tener cierto interés como cuando se habla de los beneficios de la actividad física, de las hormonas o de la importancia del sueño. En cambio hay otros temas que podrían ser cuestionados por expertos en la especialidad de neurología y nutrición para evaluar si las evidencias expuestas por el Dr. Perlmutter son verídicas o no.